

TOPIK 2 : Merawat Kesehatan Mental

RANGKUMAN

- Merawat kesehatan mental dapat dilakukan seseorang dengan cara:
 1. Menghargai diri sendiri : Tidak membandingkan diri dengan orang lain.
 2. Mengelola stress atau tekanan sehari-hari : Menemukan cara terbaik dalam mengelola stress (*coping stress*).
 3. Berpikir positif : Selalu melihat sisi positif dari setiap hal yang dihadapi.
 4. Bersyukur : Belajar mensyukuri segala hal yang dimiliki agar dapat mencintai diri sendiri.
 5. Merawat diri : Memperlakukan diri seperti memperlakukan orang lain yang disayangi.
 6. Menjalani pola hidup yang sehat : Menjaga konsumsi makanan yang sehat dan bergizi, rutin berolahraga, istirahat atau tidur yang cukup.
 7. Mengembangkan potensi yang dimiliki : berani mencoba hal-hal baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya.
 8. Fokus : Membiasakan diri untuk fokus pada satu hal dalam satu waktu.
 9. Membangun relasi (hubungan) yang sehat : Memelihara hubungan yang baik dengan orang lain di sekitar.
 10. Realistis : Mencoba untuk menjalani sesuatu dengan realistis dan berhenti bersikap terlalu perfeksionis.
 11. Melakukan upaya membahagiakan diri sendiri : Melakukan hal-hal yang membuat diri bahagia.
 12. Menemukan dukungan (*support*) dari orang lain : Terbuka kepada orang lain yang dipercaya dengan mengungkapkan apa yang dirasa dan apa yang dibutuhkan.
 13. Berbuat baik pada orang di sekitar : Memberikan bantuan dengan tulus kepada orang lain akan menimbulkan rasa kepuasan dan kebahagiaan pada diri sendiri.
 14. Mencari bantuan dari tenaga profesional : Mencoba mencari dan menemukan bantuan dari tenaga profesional saat membutuhkannya.

Referensi:

<https://www.mentalhealth.gov/>